

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	Fabada vegetal Salteado de patata con calabacín Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Lomo plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	 Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Merluza crujiente casero (frito no huevo) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
9	 10	11	12	13
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Pechuga plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
 Sopa de verduras Tosta de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural 	Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Pechuga plancha Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
 Arroz con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Alubias estofadas Anillas de calamar encebolladas Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Postre sin huevo 	Lentejas ECO con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
				 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo